

仏教における心の理解と瞑想

—近著『仏教と現代物理学——一休の【般若心経】を読む—』に依りながら—

可藤 豊文 哲学者*

Understanding of the Mind and Meditation in Buddhism:
Based on *Buddhism and Modern Physics: A Reading of Ikkyu's Heart Sutra*

KATO Toyofumi

私に問題はないのだろうか？

我は本来、迷道の衆生
愚迷深き故に、迷えることを知らず
一休宗純『狂雲集』

一代の傑僧・一休宗純（1394-1481）は自らを「迷道の衆生」と言う。もちろん、われわれも例外ではなく、迷いに迷いを重ね、生々死々を繰り返すうちに、今、自分がどこにいるかが分からないだけでなく、自分自身が迷っていることさえ気づいていないのです。自らを「迷道の衆生」と自覚していたのは禅の思想家だけではありません。親鸞（1173-1262）をはじめとする浄土の思想家たち、そして真言密教の空海（774-835）も同じです。

ここでは親鸞の妻であった恵信尼が、夫亡き後、娘の覚信尼に父について語った手紙の一節を紹介しながら、「迷道の衆生」の意味を確認しておきましょう。

ただ後世の事は、善き人にも悪しきにも、同じように、生死出ずべきみちおぼ、ただ一筋に仰せられそうらいしをうけたまわり

さだめてそうらいしかば、法然上人のわたらせたまわん所には、人はいかに申せ、たとい悪道にわたらせ給うべしと申すとも、世々生々にも迷いければこそありけめ、とまで思いまいらする身なればと、ようように人の申しそうらいしときも、仰せそうらいしなり。

『恵信尼消息』

二十九歳の親鸞がほぼ二十年に及ぶ修行生活にもかかわらず、解決を見ないまゝ、比叡山を降り、法然の下を訪ねることになった人生の根本問題が「後世」、すなわち死後の事であったことを思う時、私は「人生のこの究極目的については、何も考えずに暮らしている人々、反省も不安もなく、ただ自分たちの性向と快樂の誘うままになっている人々、また永遠から思いをそらすことによって、この瞬間だけ幸福でありさえすればいいと考えている人々を、私は何と呼べばいいのだろうか」と言った、パスカルの言葉を思わずにはいられません。時代と所が変わろうとも、人間の根本問題、というよりも彼らの心を捕らえた極めて素朴な疑問と不安は同質のものであったことが分かります。

それはともかく、親鸞が自らを「世々生々にも迷いければこそありけめ、とまで思いまいらする身なればと」言った意味はどこにあるので

* dzogchen@kyoto-inet.or.jp

しょう。まず、「世々生々」とは、前世・現世・後世と徒に生まれ、徒に死を繰り返すこと、すなわち輪廻転生（生死流転）を言い換えたものです（それをもっとも分かり易く表現したのが、左記に挙げた空海です）。大切なことは、私たちが今ここに存在しているのは、私たちが世々生々に迷っているからとしたことは、よく心に留めておかねばなりません。そうして、このような反省に立って、親鸞が生涯を賭けて求めたものが、「後世」をも超える、「生死出づべき道」であったのです。

このように、比叡山で仏教の研鑽と修行に励んだ親鸞でしたが、未だ解決できない〈生死の問題〉が残されていました。「私」は今に至るまで「生死の闇」（親鸞の言葉）に惑い、世々生々に迷ってきた、ならばどうすれば「生死の苦海」（同上）を渡ることができるだろう。これが親鸞、二十九歳の時の最大のテーマであったのです。このことは私たちもしっかり理解しておく必要があると思います。

生れ生れ生れ生れて生の始めに暗く
死に死に死に死んで死の終りに冥し

空海『秘蔵宝鑰』

心の二相

『大乘起信論』は心を妄心（心生滅の相）と真心（心真如の相）の二相に分けます。その他二相に分ける例として、仏教は人心（human mind）と仏心（Buddha mind）、チベット仏教ニンマ派は心（sems）と心性（sems-nyid）、道教は人心と道心、仙道は有心と無心、真言密教（空海）は妄念と本心、禅は心（mind）と無心（No-mind）、一休は小心と大心、親鸞は散乱の心と明々たる本心、慈雲は黒心と赤心などがあります。

言うまでもなく、現在、私たちが生きているのは妄心（人心）であり、妄心というと、何か

に取り憑かれた妄想と考え、私には関係ないと思う人がいるかもしれませんが、そうではありません。禅の思想家・慧能（六三八～七一三）が、「心は本よりこれ妄なり」と言い、また、時宗の開祖・一遍（一二三九～一二八九）が「心は妄念なれば虚妄なり」と言ったように、私たちが深くその起源を尋ねることもなく、日常的に良くも悪くも心と呼んでいるものであり、心理学が扱っているのもこの心なのです。いえ、それだけではありません。この心ゆえに私たちは今、そうという自覚もないまま、生死に迷う（六道に輪廻する）「迷道の衆生」になっているのです。

一切の妄念はみな本心より生ず。本心は主、妄念は客なり。本心を菩提と名づけ、また仏心と名づく。

空海『一切経開題』

何が故に衆生は六趣（六道）に輪廻し、生死を断たざる。答えていわく、衆生は迷妄にして、無心の中において妄に心を生じ、種々の業を造って六趣に輪廻せざるは無し。

菩提達磨『無心論』

仮我と真我

心に二相があったように、私にも二つの私、即ち仮我と真我があります。と言っても、にわかには信じる人は恐らくいないでしょうが、私たちが自分という場合、父母からいただいたこの身体を私だと考えている筈です。しかし宗教はそれだけではないと言います。それを、①外なる人と内なる人、②世俗の我と真実の我で説明しましょう。

①外なる人と内なる人は、「たとえ私たちの外なる人は衰えても、内なる人は日々新たにされています」（『新約聖書』「コリント人への手紙Ⅱ」）とありますように、キリスト教の考え

方です。私という場合、この肉体を考えるけれども、それは外なる人にすぎない。その内側にもう一人の私がいる。つまりキリスト教は、私というものは外なる人（homo exterior）と内なる人（homo interior）という二重構造的に作られていると言うのです。

一方、②世俗の我（仮我）と真実の我（真我）は、仏教（『大般泥洹経』）が説いているところですが、世俗とは、私たちが一般的に考えているところというほどの意味です。つまり、私たちが普通に自分という場合、男女いずれであれ、一義的には、父母から享けたこの身体（人身）を私だと思ってきた（これを「娘生の面目」という。その一方に「本来の面目」がある）。そして生まれてこの方、この身体を通して経験し、身に付けたさまざまな知識や技能（スキル）などが私という個性を作り上げているのです。

この世俗の我を空海は「五蘊の仮我」と呼ぶ。その意味は、人間というものは色・受・想・行・識の五蘊から構成された仮初の我に過ぎないということです。色蘊とは身体のことであり、それを開くと地・水・火・風の四大から成り、受・想・行・識（感情・思考・意志・意識）の四蘊は私たちの心の働きを四つに開いたものですから、纏めれば心ということになります。ここから私たちは、自分というものを「身心（肉体と精神）」から成ると考えますが、それが仮初の我（仮我）に過ぎないということです。私たちが何の疑いもなくごく当り前のように使っている「私」というものが、それほど確かな存在ではないということです。それを的確に述べたのは江戸時代の禅僧・鈴木正三（1579-1655）でした。

元来この身（身体）は地・水・火・風の仮物にして、我（私）というべき物なし。しかるを錯って、仮のこの身を我と思ふなり。

正三『復古集』

私たちは自分の身体を指して私という。彼（彼女）は逝ってしまったというの、その意味で用いられています。しかし正三は、それは誤った思い込みに過ぎず、身体は地・水・火・風の四大元素が仮に集ったもの（仮物）に過ぎず、そこに「私（我）」と呼ぶべきものなど存在しないと言うのです。

しかし、毎日の生活の中で、私の身体、私の考え、私の趣味などと無意識に繰り返していると、いつしか「身心」を司る私がこれらの背後に存在しているかのように思ってしまう。ここから私と私のもの（仏教はそれを「我」と「我所」という）への執着が生まれ、また自己と他者という区別が始まる。しかし「身心」が仮我（仮初の我）であるとは、そういう私たちが考えるような私など本当は存在しないという意味であり、私たちが自分と見なしている身体の中にも、また心の中にも、私と呼ぶに価する私などどこを探しても存在しないのです。仏教の根本思想の一つである「無我」とは、実際にはありもしない私に囚われて行く妄執を正そうとして説かれた釈尊の慧眼（悟りの智慧）であったのです。

娘生の面目と本来の面目

八世紀、インドに生まれたヴェーダーンタ（不二元論）の哲学者・シャンカラは「私とは誰か」（Who am I?）を問いなさいと言う。また、古代ギリシアのデルポイの神殿に掲げられていた、「汝、自らを知れ」という神託もどこかで耳にされたことがおありでしょう。しかしこれらは奇妙な問いではないでしょうか。なぜなら、自分のことは自分が一番よく知っているという思いが私たちにはあるからです。それにもかかわらず、私とは誰かを問い、自らを知りなさいと彼らが言うのはなぜでしょう。

先程、言及しましたように、私たちは自分の身体を指して私と呼ぶ。もちろんこの私は父母から享けたもの、即ち「娘生の面目」ですが、

ここによく知られた禅語があります。それは「父母未生以前の本来の面目」というもので、この禅の公案は、あなたの父母が生まれる前のあなたはどんなあなたでしたかと問うているのです。しかし、父母が生まれる前にあなたなど存在するのでしょうか。否、絶対にありえないと私たちは思う。それにもかかわらず禅は父母未生前にまで遡って、私たちの盲信を除き、真の自己（本来の面目）は何かを問い質しているのです。

キリスト教の立場から仏教を補うと、ナグ・ハマディ文書（1945年、ナイル河畔で作業中の農夫によって発見された初期キリスト教の写本で、その一つが有名な『トマスの福音書』です）から、次の文章が参考になるでしょう。

主が言われた、「生まれた時より前に存在するものは幸いである。なぜなら、存在しているものかつて存在したのであり、また、存在するであろうから」。

『ピリポの福音書』

私たちが現在知っている自分とは、生まれた時より後に存在するもの、即ちこの身体を纏って生まれてきた私であり、この身体を自分と見なしているのですが、イエス（主）は、「生まれた時より前に存在するものは幸いである」と、私たちとは全く逆の方向を見ているのは、禅が父母未生以前をいうのと同じです。しかも生まれる前の自分を知る者は幸いであるというのですから、知らない者は不幸ということになるでしょうが、一体誰が生まれる前に存在する自分など知っているでしょう。否、そんなものは絶対にあり得ないし、考えることすらできませんが、イエスの言葉は人間の本质（真実）を見事なまでに言い当てているのです。ナグ・ハマディ文書からもう一つ挙げてみましょう。

真理に由来するものは死なないものである。女に由来するものが次々と死んでいく。

『救い主の対話』

男・女はもとより、産むこと、あるいは生まれることにこれほど踏み込み、私たち人間に再考を迫る挑発的な言辞もそうあるとは思えないが、女（男女和合の一念）に由来するもの（娘生の面目）は次々と死んでいくが、真理に由来するもの（本来の面目）は死ぬことがないとはどういうことか。ここにはキリスト教が身体を「肉の体」と「霊の体」（「血肉のからだがあるのですから、霊のからだもあるのです」『コリント人への手紙Ⅰ』）の二つを考えていることと関係していますが（詳細は『仏教と現代物理学』第三章参照）、宗教とは次々と死んでいく「肉の体」（仮初の我・外なる人）から真理に由来する「霊の体」（真実の我・内なる人）を明らかにしようとしているのです。

ともあれ、私たちが知っている自己とは生まれてから死ぬまでの限りある生（いのち）であり、生まれる前に存在する私など想像すらできません。しかしイエス（主）は、私たちの内側には生まれることもなければ、死ぬこともない誰か、あるいは何かが存在する、それを知りなさいと言っているのです。それは、私たちが生まれる前にも存在していたし、今も存在し、これからも存在する。宗教とは、始め（生＝生誕）もなければ、終り（死）もない永遠なる生（まことのいのち）にかかわるものであり、イエスが「人は、たとえ全世界を手に入れようとも、まことのいのちを損じたら、何の得がありましょう」（『マタイの福音書』）と言った意味はここにあります。

真諦と俗諦

仏教は真理を真諦（absolute truth）と俗諦（relative truth）の二つに分けます。釈尊が「真

理に導う人々は、渡り難い死の領域を超えて、彼岸に至るであろう」（『ダンマパダ』）と言ったのは真諦（第一義諦、勝義諦ともいう）です。というのも、死の領域とは、私たちが今、生死輪廻しているこの世界（仏教はそれを「世間」という）を指し、真理に導うならば彼岸、すなわち涅槃の世界（同様に「出世間」という）に至るであろうということです。

諸仏は二諦に依りて衆生のために法（教え）を説く。一には俗諦、二には真諦なり。もしこの区別を知らなければ、深き仏法（仏教）の真実義を知ることはできないであろう。

龍樹『中論』

俗諦とは私たちが一般的に真理、あるいは法的・倫理的に正しいこととして理解しているすべてをいう。しかし俗諦の俗とは、私たちが生死輪廻しているこの俗世間という意味ですから、真諦が生死の世界（世間）から涅槃の世界（出世間）という方向を視野に入れているのに対して、俗諦は唯ひたすら世俗の事柄に限られるのです。

それは真理の探究と称するすべての学問についても言えます。というのも、そこでいう真理は仏教が説く真諦ではなく、すべては俗諦、即ち現象世界（四次元時空）における事物・事象から生死・是非・善悪・愛憎・得失など二元相対する人事はもちろん、マクロ宇宙（相対論）からミクロ宇宙（量子論）、宇宙の創生（ビッグバン）から滅亡（ビッグクランチ）をも含み、現代物理学はこれらに挑む知的営為と言えますが、これもまた俗諦であり、二つの意味で仏教が目指す真諦ではありません。一つは、「究極の存在」である真諦（第一義諦）を視野に入れたものでないこと、もう一つは、ただ科学的手法（実験・測定）や論理的思考（数式）によって真諦を明らかにすることはできないというこ

とです。ところが意外なことに、この事実気づいたのは、時間と空間と物質を究める現代物理学であったのです。

二十世紀の物理学のすばらしい成功は、時間と空間とを接合させた相対性理論でも、あるいはまた因果律を見かけ上否定した量子論でも、あるいはまた物事はけっして見るがままのものではないという発見をもたらした原子分解でもなく、実は私たちはまだ究極の存在に触れていないと一般に認識させたことであった。

ジェームズ・ジーンズ『神秘的な宇宙』

私たちが見るが如く、事物・事象は実際には存在しない虚妄であるがゆえに（次の「月華の比喩」で説明）、いまだ「究極の存在」（第一義諦・一真実・一法界・真実在・存在一性・一なる神・上方世界等どう呼ぼうといいが）を知るに到っていないことを人類は早くから知っていました。夙に知られたプラトンの「洞窟の比喩」（『国家』）もそれを謂ったものです。比喩ですから充分意を尽くしていませんが、人間は洞窟の中で振り返ることもなく、前方の壁だけを見ている。そして、背後から光が当てられると、そこに影が映し出され、狭隘な洞窟の中でひたすらそれを見、「投影された影の他は何も見たことのない人間」が、その影に一喜一憂している。つまり、私たちは「究極の存在」（真実在）を見ているのではなく、自ら（の心）が投影した影像（夢幻・空華）を見ているのです。

では、真諦（第一義諦）に撞着した智者（仏・菩薩）にこの世界はどのように映っているのでしょうか。それは空海の次の言葉に尽きています。

菩薩は一切の法に生を見ず死を見ず、彼此を見ず。尽虚空界ないし十方合して一相とす。

空海『一切経開題』

「一相」とは『法華経』の「常住にして一相」、智証の「無相の妙理」、源信の「一実真如の理」、一休の「一真实」に他ならず、俗諦（世間）に留まっている私たち衆生（衆生眼）には、生死をはじめすべての二元性は実際に存在するかのよう映っているが、悟れる彼らの目（仏眼・慧眼）には、生も死も、彼も此も、善も悪も、是も非も、美も醜も、愛も憎も重々無尽の一真实（一相・一如）をなし、「眼、明らかなれば、途に触れて皆宝なり」（『性霊集』）と言う。

月華の比喩

釈尊が悟りを開いた時、彼は一体何を知ったのでしょうか。その一つが、この世のすべては泡沫の如く果敢なく、また陽炎の如く実体がないということでした。彼は言う、「世の中を泡沫の如く、陽炎の如くと見よ」（『ダンマパダ』）と。しかし、身体も含め、私たちが目にし、触れるものはもちろん、日常的に経験する喜びや悲しみに実体がないとは誰も思っていない。それどころか、果敢なくも実体がないものに心奪われ、あれもこれも手に入れようとして、かえって多くの問題を抱え込み、一喜一憂しているのではないか。

この世（世間）が、ただ心が投影した虚妄の世界であるとも知らず（「唯心のみにして虚妄なり」（『起信論』）、私たち人間が立ち至った状況を譬えたものに、曹洞宗の禅僧・良寛（1758-1831）の「月華の比喩」があります。

月華中流に浮かぶに
彌猴これを探らんと欲し
相率いて水中に投ずるが如し
苦しいかな三界の子

良寛『草堂詩集』

水の流れに月が映っている。この美しい月影

を自分のものにしたいと思って、猿（彌猴）が仲間を引き連れて水中に入って行く。ところが、一瞬、月華を掴んだかのように思うが、それは擦り抜け、手元には何も残っていない。私たちはこの猿たちの愚かさを嗤うかもしれませんが。少なくとも私たち人間は、それが川面に映る月影と理解はできるでしょう。ましてそれを掬い取ろうとして川の中に入る人はいません。しかし良寛はそうは見えていない。私たち人間（三界の子）もまた、あの猿たちと同じようなことをしているのではないか。つまり、私たちはこの地上にあって、常に富貴を計り、幸福になるために、あれもこれも、自らの心が投影した「鏡中の像」（『起信論』の言葉）のように実体を持たないものを手に入れようと躍起になっているが、果たして私たちが本当に手にできるものなど何もないにもかかわらず、互いに競い、争っている姿は、もしかしたらあの猿たちよりもいじらしく、浅はかとも言えるかもしれません。仏教が無欲を説き、執着を離れるように勧め、虚妄（生死の世界）から真实（涅槃の世界）を明らかにする悟りの道（仏道）を説く理由がここにあります。

色心（物心）不二の法

私たちは身体も物質も世界（宇宙）もそれだけで存在すると考え、それぞれを研究対象としてさまざまな学問（医学、生理学、物理学、自然科学、宇宙論等）は発達してきましたが、仏教が説く色心不二の法（物心不二の法）は、観察するもの（主）と観察されるもの（客）は密接に結びついていることを示したもので（この事実が量子論の「観測問題」として、現代に浮上してきたことは注目に値する。詳細は拙著『仏教と現代物理学』二一二頁参照）、私たちはいわゆる客観性を主張するだけではなく、人間と身体を含む物質世界を根本的に問う場合、心と物（心と身）を同じ俎上に載せる必要があります。

今日ようやく、しかも物の本質を問う物理学といっても、古典物理学（ニュートン力学）ではなく、二十世紀初頭に台頭した現代物理学（その代表的なものが相対論であり、量子論である）によって、精神（心）と物質（物）のデカルト的二元論はゆらぎ始め、東洋の思想に近づきつつあるように映るが、文脈に沿ったものとして、次の一文を挙げておきましょう。

科学的客観性についての古典的な理想はもはや支持できない、ということをハイゼンベルグ以来物理学は知っています。科学の探求は参与するものとして観察者を含み、それゆえ観察者である人間の意識（心）も含みます。（中略）観察者である人間と無縁な客観的な自然の性質というものは存在しない。

カブラ「物理学は神秘主義に向かう」

客観的に存在すると見られる物（色）もそれを見ている私たちの意識（心）と深く関係し、二つを分けて考えることはできない色心不二（物心不二）ということですが、早く中国、唐代の禅僧・馬祖道一（709-788）は次のように言う。

およそ見るところの色（物）は、皆これ心を見るなり。心は自ら心ならず、色に因るがゆえに心なり。色は自ら色ならず、心に因るがゆえに色なり。ゆえに経に曰く、色を見るは即ち是れ心を見るなり（見色即是見心）。

『馬祖の語録』

私たちは普通、身心からなる私（主）が物（客）を見ていると考えますが、物（色）を見ると、自分自身の心を見ている。それを「見色即是見心」というが、「心は自ら心ならず、色に

因るがゆえに心なり。色は自ら色ならず、心に因るがゆえに色なり」は、今、私たちが問題にしている色心不二（物心不二）がどういうことか、これ以上説明の必要もないほど明快に述べていますが、見るもの（主＝心）を離れて見られるもの（客＝物）はなく、見られるものを離れて見るものもない。まさに「観察者である人間と無縁な客観的な自然の性質というものは存在しない」という現代物理学の洞察に直結するが、ただここで注意しなければならないことは、それは東洋の思想に近接しつつある科学者にも言えますが（心理学をはじめ、よく見かける自然科学専攻の人間はいうまでもありませんが）、馬祖の文章から、色心（身心、物心）が相互に関係しながらそれぞれが実在しているかのような印象を与えてしまうことです。もちろん、馬祖がそうであったというわけではありませんが、私たちは身心からなる私（主）も物（客）も、実際にそれ固有の自性を以て実体的に存在していると考えますが、そうではないのです。

このように、私たちのこの世界（四次元時空）に於いては心を離れて物はなく、物を離れて心もない。心と物は密接に結びついているというのが仏教の存在論の基本ですが、仏教はそこで終ったものではありません。それら（心と物）が共に無となる時、つまり主客という認識の形式が終る時（銷殞する時）、私たちは期せずして真実（真諦・第一義諦）を捉えている。これが真理に目覚めることであり、かく真理に目覚めることを、瑜伽行唯識学派の代表的思想家・世親（四～五世紀頃）は「真智の覚」と言ったのですが、仏教における真の智者とは単に専門的な知識を身に付けた学者や識者ではなく、主・客（心・物）が実体のない空なるものと知って、二（主・客、心・物）が共に無となる「真の法界」、即ち一真実（一法界）に到達（等住）した人というのです。

心を離れて別に物無しと体知し、
此れに由りて即ち心の有に非るを会す。
智者は二（主・客、心・物）は皆無なりと
了達し、
二の無なる真の法界に等住す。

無著『撰大乘論』

瑜伽行 (yoga)、即ち瞑想を重視する瑜伽行
唯識学派は悟りの階梯に資糧道・加行道・見道・
修道・究竟道の五道があるという。上記の偈(引
用)は第三の見道(初歡喜地)に相当し、これ
以降が真の智者ということになります。道は
更に続いているのです。

それはともかく、無著の言葉からとても重要
な結論が導き出せる。それは仏教が心と物(精
神と物質)を存在の基本要素(原理)と見なし
ていないことです。言い換えますと、心を研究
対象とすれば、それは心理学であり、物を研究
対象とすれば、それは物理学ですが、いずれの
アプローチも究極のリアリティーを尽き止める
ことは出来ないということです。あるいは、全
てを心に還元する唯心論も、逆に物に還元する
唯物論も、いずれの立場も仏教は採らないと
言ってもよい。なぜなら、心と物(主と客)が
共に消え去るところに真実(真の法界)を見て
いるのが仏教であり、むしろ心と物はそこから
実体もなく現れてくる幻影の如きものであるが
ゆえに、私たちはいつか物心(物質と精神)の
二元論を超えた「真の法界」(一真実・一法界・
存在一性の世界)へと帰って行かねばならない
のです。

返本還源

生には二つの旅があります。一つは時間(生
死)の中を行くホリゾンタルな旅であり、もう
一つは自らの内なる実存(本源)へと向かい、
永遠(涅槃)に行き着こうとするヴァーティカル
な旅です(瞑想は後者に関わるものです)。

それは『起信論』の「心源」という言葉からも
推し量ることができでしょう。心源とは心の
本源という意味であり、本より浄いということ
で本源清浄心、あるいは自性清浄心とも言われ
る。そして、「心源を覚するを以ての故に究竟
覚と名づく」(同上)とあるように、心源を覚
ること、あるいは心の本源(自心の源底)に立
ち帰ることが、仏教における悟りを意味し、私
たちが知るべき究極のものを知ったこと(究竟
覚)になるからです。この理解に沿って空海(真
言密教)は次のように言う。

修行の人、すべからく本源を了すべし。も
し本源を了せざれば、法(仏教)を学ぶも
益なし。いわゆる本源とは自性清浄の心な
り。本より起滅なし。起滅するはずなわち
これ妄心(人心)なり。妄心は亀毛兎角の
如し。(中略)よく心(自性清浄の心)を
知れば仏なり。

空海『一切経開題』

禪もまた本源の世界に帰ることを、「返本還
源(本に返り、源に還る)」というが、それは道
元の「須く回光返照の退歩を学ぶべし。身心自
然に脱落し、本来の面目は現前せん」(『道元禪
師語録』)によく表われています。これまで学問
であれ、趣味・嗜好であれ、外ばかり向いて
いた、あるいは未来に夢ばかり追っていた心を内
なる本源(真源・真如・原初・心源・本宅・一
心・自心の源底・真性の源)へと回光(回向)
返照して、生死の相なき本分の自己(本来の面
目)へと立ち帰るという道元の指摘を、今日、
私たちは真剣に考えてみる必要があるのではな
いか。科学技術の進歩に伴い、今や人類は宇宙
へと飛び立ち、関心は地球圏外へと向けられつ
つあるが、終には老いて死を待つだけの私たち
は、結局どこに行き着くこともなく、「時空」(四
次元時空)の檻の中で(それを空海は「生死の獄」

という)生々死々を繰り返すことになる。宗教とはいつの時代も進歩ではなく「退歩」なのです。

瞑想、それを言う前に

以下は、私の講義を聴き、提出された学生のレポートですが、それらを纏めた『宗教教育の現場から☆女子大生—自己のアイデンティティーを求めて—』（自照社出版）より抜粋。

①人生そのものの問題を考える学生

私たちは、「人生上の諸問題」とはまた別の「人生そのものの問題」ともいうべき疑問をふと考えさせられたことはないだろうか。自分はいったい何のために生きているのだろうか。生まれてから死ぬまでの間、いかにその日、その日を有意義なものにしたとしても、生から死へと向かう人生それ自体に、しっかりとした意味を見いだせなければ、その人生とは、果てしない迷いの海でしかないのである。(中略)勉強するのは進学のため、進学するのは就職のため、仕事をするのは収入のため、収入を得るのは生きていくため……。しかし、生きていくのはいったい何のためであろうか。そして、私たちはこの人生の果てに何処へ行こうとしているのだろうか。(九頁)

②小学校三年生の時に瞑想を始めた学生

私は、自分なりに、ずっと自分という不確かな個体について考えて生きてきたつもりです。キルケゴールの言う、「自分にとって真理であるような真理」[二十二歳の彼が認めた、世に有名な「ギーレイエの手記」に出る言葉。編著者註]を求め続けてきました。そのために瞑想も毎日、朝と夜に行っています。始めたのは小学校の三年生くらいの時、自分というものが心底分からなくなり、存在そのものについて、人生、命、魂についての答えを求め始めた時です。いつの頃からか、立っていても、歩いてい

ても、自分について考えるようになっていた私が、たくさんの書物と出会う中で、瞑想について書かれている書物に関心を抱いたのは、ごく自然の成り行きであり、実際に瞑想を行うようになったのも当然といえるでしょう。

始めは、まず形から入りました。親から与えられた静かな自室で、坐禅を組み、目を閉じて呼吸の音だけを聞いていました。不思議なもので、呼吸の音もいつしかとても遠くの音に聞こえるようになり、さっきまで考えていた悩み事もどうでも良くなってきて、自分の体がまるで自分のものでないような、ただの器でしかないような、どことなく体が重く感じるとともに、妙に軽く感じて、今までにない魂と体の一体感を覚え、そのくせ肉体と魂が別のものであるという確信に近い感覚に襲われる。それは深い眠りのごとく時間の無い世界。あらゆる感覚の及ばない世界。私が瞑想と呼んでいるものが正しく瞑想と呼べるかどうか分かりませんが、私はそれを瞑想と呼んでいます。私の瞑想に、何か名前をつけるとするならば、「皓」という一字に尽きるでしょう。皓とは、月のごとく鮮明な白さを意味しているそうです。(一九頁)

③人間に生まれてきたことの意味を知りはじめた学生

限りないいのちは、限りあるいのちの延長としてあるのではなく、生まれるとか、死ぬとかという私たちの思いを突きぬけたところに、いのちそのものの真実の姿があるといえる。私たちが、自己を「我」という思いでしがみついている以上、それは、生と死の繰り返しを超えることは出来ないのである。(中略)私たちは、この世のあらゆるいのちの根源が、無限の広がりとなってつながっていることに、また自分自身のいのちの奥底に広がる無限のいのちがあるということに気づかなくてはならない。そのいのちの真実に出会うことで、真の安らぎを得る

ことができるからだ。そうして私たちは、この地球上の幾千万という生物の中から、人間に生まれてきたことの意味を、人生の意味を、知り始めるのである。(一六九頁)

八正道に見る瞑想：正念と正定

二十九歳で出家し、六年の修行の末に菩提樹の下で瞑想に入り、悟りを開いたとされる釈尊(前463-383頃)が、人々に最初に説いた教え(それを「初転法輪」という)は四聖諦であったといわれています。「諦」とは真理を意味する言葉で、苦諦・集諦・滅諦・道諦の四つの真理を指す。この世は苦であるという真理(苦諦)、その苦の原因は煩惱(人心)にあるという真理(集諦)、その煩惱を減し尽くした理想の境地が涅槃(nirvāna)であるという真理(滅諦)、そして涅槃に至る方法(道)として八正道(正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)を実践する必要があるという真理(道諦)の四つをいう。

このように、仏教が理想の境地として掲げた涅槃(不死の境地)に到るプロセスが八正道であり、まず私たちは、深く無常・苦・無我(諸行無常・一切皆苦・諸法無我)を自覚し(正見)、身・口・意(心)の三つの行為を慎むことが求められるが、中でも重要なのは正念(sammā-sati)と正定(sammā-samādhi)です。

sammā-satiのsammāとは正しいという意味であり、satiは日本語で念、憶念、記憶などの言葉があてられるが、憶念(深く思いを致し、忘れない)、あるいは、想起(忘れず、常に思い起こす)というニュアンスに近い。英語ではmindfulnessと訳されるようですが、まずこの世は無常で、何ものも永遠に留まるものはないと、忘れないよう深く心に留めて置くとなるでしょう。

さらに弟子のアジタが「煩惱の流れ(悩みや不安が絶えないこと)をせき止めるものは何で

すか?」と訊ねた時、釈尊は次のように答えたという。

アジタよ、世の中におけるあらゆる煩惱の流れをせき止めるものは正念(sati)であると私は説く。その流れは智慧によって塞がれる。

『スッタニパータ』

心は五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を通して外から入ってくるさまざまな情報(刺激)に反応して妄りに動くが、それを心のさざ波として、もう一つの覚めた心で観ていれば(心を観るという意味で、「観心」というが、心を心で観察することが瞑想の基本です。といっても、理解するのは難しいが、実際にやってみると、そのコツはすぐ判るでしょう)、風が止むと、波は収まり、本の静かな海に戻るように、妄動する心(煩惱の流れ)も止み、静かな本の心(本心=心源)に帰って行く。それを正定(sammā-samādhi)、あるいは禪定=三昧(samādhi)に入るというが、正念から正定に進む時、心が本より具えている智慧に目覚めることになる。

心が統一されたならば、豊かな智慧が生じる。心が統一されないならば、豊かな智慧が減じる。生ずることと減びることとのこの二種の道を知って、豊かな智慧が生ずるように自己をととのえよ。

『ダンマパダ』

翻って、「知」には二つある。一つは主客の関係で知識を積み上げていく世間知、例えば学問の場合、研究者(主)がいて、研究対象(客)として自然や社会などがあり、そこから得られた新たな知識やデータを集めて一つの理論を纏め上げる。この構造が世間知であり、学問というのも世間知(人知)の範疇を超えるものでは

ありません。もう一つは心を整える（心を統一する）ことによって生じてくる智慧、即ち出世間智（真智）があるのです。もちろん、仏教が説こうとしているのは後者であって、文字通り、この智慧によって仏教は私たちを世間（生死の世界）から出世間（涅槃の世界）へと連れ戻そうとしているのであり、しかもそれは誰もが本より具えているというのが釈尊の悟りであったのです（この智慧を『華嚴経』は「一切の衆生は悉く皆、如来の智慧・徳相を具有す、唯妄想執着あるがゆえに証得せず」と纏めたのですが、如来とは仏のことですから、如来の智慧は人知に対して仏智ということになるでしょう）。そうして、この智慧（仏智＝真智）が生じるか、滅びるかは、私たちが自己（とりわけ心）を整えるかどうかであり、ここに八正道の正念（sammā-sati）から正定（sammā-samādhi）に至る実践の道（瞑想）が用意されていたのです。

後に、この正定（sammā-samādhi）、即ち禅定（三昧）と智慧（真智）の関係を見事に纏めたのは禅の思想家・慧能（坐禅瞑想の実践者）であり、「禅定と智慧は一体であって、二つのものではない。禅定はまさに智慧の本体であり、智慧はまさに禅定の作用である（「定慧は一体にして、これ二ならず。定はこれ慧の体、慧はこれ用なり」）」と言ったが、仏教はいわゆる知識や技術（世間知）ではなく、〈定慧一体〉の智慧（出世間智＝真智）に目覚めることを説いているのです。それを瑜伽行唯識学派の思想家・世親（瑜伽行の実践者）が「真智の覚」と呼んだことはすでに述べた通りです。

想念を焼き尽くして余すことなく、心の内がよく整えられた修行者は、この世とかの世とをともに捨てる。

『スッタニパータ』

想念を焼き尽くすとは、どんな思考や感情が

起こってこようと、それに気づき、観察する（sammā-sati = mindfulness）という武器（瞑想法）を使うことによって、想念（日常の悩みや心配事なども含まれる）は消え、心は自ずと整えられるだけではなく、終にはこの世とかの世（現世と来世）を共に超えた涅槃の境地（不死の境地）に至るであろうということです。

一例を挙げれば、他者の言葉が私たちの心に怒りという波を起こし、時としてそれが高じ、大きな波にまで育って行くと、ついには怒りを爆発させるということがある。しかし、想念を焼き尽くすとは、怒りが自分の中に生じてきたことに気づき、怒りを別の心でただ観ていれば、怒りは自ずと収まるだけではなく、さらに深く三昧（samādhi）に入れば、内なる安らぎと喜びすら感ずるようになるでしょう。

かくて私たちは、さまざまな想念の流れ（煩惱の流れ）から開放され、一瞬一瞬を何の患いも無く生きられようになるが、それは私たちがどれだけ心を観察する瞑想（sammā-sati）に習熟しているかに因る。ともあれこの瞑想は、意馬心猿の如く妄動する心を収め（それゆえ「撰心」ともいう）、ひいては私たちを究極の悟り（究竟覚）へと導いて行く最も基本となる技法であり、心の内がよく整えられ、この世とかの世を共に離れた人こそ真理（智慧）に目覚めた仏陀そのものなのです。

呼吸法（ānāpāna-sati）

釈尊がさまざまな修行（行法）を試みた末に、三五歳で悟りを開いたとされる方法は、呼吸に意識を集中する瞑想法（ānāpāna-sati）であったろうことは、後漢の安世高が訳した『大安般守意経』（Ānāpānasati Sutta）から窺い知ることができる。

時に仏（釈尊）は座して安般守意を行ずること九〇日なり。

『大安般守意経』

「安般」とは呼吸 (ānāpāna) のこと、「守意」(sati) とは呼吸に (呼吸には吸う息と吐く息の二つがあるが、そのどちらにも) 意識 (念) を集中することですが、呼吸に意識を集中することが心に集中する (心を静寂に向かわせる) ことにもなっているところが、この瞑想法の優れた点です。というのも、呼吸 (息) と心は密接に結びついているから、呼吸に意識を集中し、常に呼吸に気づいていること (ānāpāna-sati = mindfulness of breathing) は、妄りに動く心 (妄心) を止めることにもなるからです。

このようにまず心を整え、さらに心を超える瞑想の一つが呼吸法 (ānāpāna-sati) です。というのも、空海が悟りとは「如実知自心」、即ち「実の如く自らの心 (本心・仏心) を知ることである」(『大日経』「住心品」) と言ったように、どんな人も心は持っている。そして、心を持っているものは必ずや悟りを得、仏と成るであろうというのが仏教の基本的な教えなのです。それを心の二相 (『仏教と現代物理学』224 頁参照) で示せば、まず妄心 (妄念) に過ぎない「人心 (human mind)」を整え、さらに「仏心 (Buddha mind)」を体知すべく、自心の源底 (心源) に立ち帰ることが、延いては生死に迷う衆生から仏に成る。つまり、迷悟の鍵 (生死に迷う衆生に留まるか、悟って仏と成るか) は、私たち自身の心にあり、心を整え、さらに心を超える瞑想 (呼吸法だけではなく、坐禅瞑想、マントラ瞑想、止観双修等) を通して、自らに根本的な変容を齎す、ここに仏教の視点から見たトランスパーソナル心理学の実践的な意味がある。

翻って、呼吸に意識を集中すること (安般守意) は、私たちが生きている限り、いつでもどこでも (歩きながらでも) 可能であり、私たちは一呼吸、一呼吸を悟りへの手段として使うことができるという長所も兼ね備えています。しかし

実際、瞑想をしていると心が静まるどころか、さまざまな想念が次々と湧いてくる。どうかすると、瞑想をしている時の方が多いかもしいない。そういう時は、明らかに心は乱れ、心はあらぬところをさ迷い、集中できなくなる。そんな場合は、妄りに起こる想念を取り除こうとするのではなく、もう一度、呼吸に意識を集中すれば、想念は自ずと消え去るであろう。

この方法に習熟していくと、これまでいかに私たちが心 (人心) に支配され、その心ゆえにさまざまな問題を抱え込んでいたかを知ると共に、瞑想が深まれば深まるほど、つまり呼吸が深く穏やかになればなるほど、身も心も自ずと整う。というのも、呼吸 (息) は身と心を結ぶ架け橋になっているからです。そして、いつしか呼吸への意識 (sati) も忘れ、終には道元が言ったように、身心自然に脱落し、私たちの身も心も「仮初の一身」(源信『真如観』) であって、本当の私 (本来の面目) ではなかったと知るであろうということです。古来、多くの聖賢たちが、呼吸に意識を集中する瞑想法 (ānāpāna-sati) によって悟り (最後は只管打坐ということになるが、今は釈尊の「安般守意」について説明)、生死の世界 (四次元時空) から涅槃の世界 (時間も空間も無い宇宙創生以前) へと到達したのです。このように、身と息と心を整えることを禅が調身・調息・調心と纏めたことは周知の通りです。

生存の彼岸 (四次元時空の彼方) に達した人は、あらゆることがらについて心が解脱していて、もはや生れと老いとを受けることが無いであろう。

『ダンマパダ』

悟りの究極 (究竟覺) に達し、恐れること無く、無我で、患いの無い人は、生存の矢を断ち切った。これが最後の身体である。

『ダンマパダ』

これを受けたであろう『法華経』は「最後身において、仏と成ることを得ん」と云ったが、言葉の最も厳密な意味において自己実現とは、仮初の我である「娘生の面目」（仮我、即ち人身）を最後身として、「本来の面目」（真我、即ち仏身）を明らかにすることであり、それが仏と成る教え、即ち仏教なのです。

（二〇一五年二月二十八日）

可藤豊文『仏教と現代物理学——休の「般若心経」を読む——』自照社出版、2013年